

Ulkokuntoilupisteet

Karttakysely asukkaille 2022, tulosten yhteenvetoraportti



Sisällysluettelo

1	Kyselyn perustiedot	1
1.1	Tavoite	1
1.2	Kyselyn toteutus	1
2	Kyselyvastaukset	1
2.1	Nykyisten välineiden käyttö	1
2.1.1	Oletko käyttänyt nykyisiä ulkokuntosalivälineitä Kouvolassa?	1
2.1.2	Käytön säännöllisyys	2
2.1.3	Vastaavatko käyttämäsi ulkokuntoiluvälineet tarvettasi?	3
2.1.4	Onko ulkokuntoilupisteitä mielestäsi riittävästi?	4
2.2	Sijainti	5
2.2.1	Keskusta-alue	6
2.2.2	Kuusankoski	6
2.2.3	Voikkaa	7
2.2.4	Valkeala	8
2.2.5	Koria	9
2.2.6	Myllykoski	10
2.2.7	Anjala-Inkeroinen	11
2.2.8	Elimäki	12
2.2.9	Mitkä seikat vaikuttavat sinulle parhaaseen sijaintiin?	13
2.3	Ulkokuntoilupisteiden tarpeellisuus	14
2.4	Käytön määrä	15
2.4.1	Kuinka usein käyttäisit ulkokuntoilupistettä, jos se sijaitisi sinulle sopivassa paikassa	15
2.5	Tyyppi ja välineistö	16
2.6	Avoimet vastaukset	20
3	Yhteenveto	23

1 Kyselyn perustiedot

1.1 Tavoite

Kouvolan kaupunki haluaa edistää kaupunkilaisten hyvinvointia ja lisätä omatoimista liikkumista kehittämällä vapaasti käytössä olevia liikuntapaikkoja. Ulkokuntoilupisteet ovat yksi toivotuimmista omatoimiliikunnan suorituspaikoista ja siksi tarpeena on ollut selvittää asukkaiden toiveita uusien ulkokuntoilupisteiden sijainnista ja varustelusta sekä nykyisten välineiden käytöstä.

Kyselyvastausten perusteella pyritään muodostamaan selkeä kuva siitä, mihin ulkokuntoilupisteitä kannattaa tulevaisuudessa sijoittaa, jotta ne palvelisivat mahdollisimman monia asukkaita.

1.2 Kyselyn toteutus

Kysely oli avoinna 17.1.-28.2.2022 ja siihen kävi vastaamassa 834 henkilöä (oletus, että henkilöt kävivät vastaamassa kyselyyn vain yhden kerran). Kysely toteutettiin Maptionnaire -sovelluksella. linkki kyselyyn julkaistiin www.kouvola.fi/kyselyt verkkosivulla ja sitä mainostettiin Kouvolan kaupungin sosiaalisen median kanavilla ja lisäksi medialle ja liikunta-alan toimijoille sekä kouluille lähetetyllä tiedotteella.

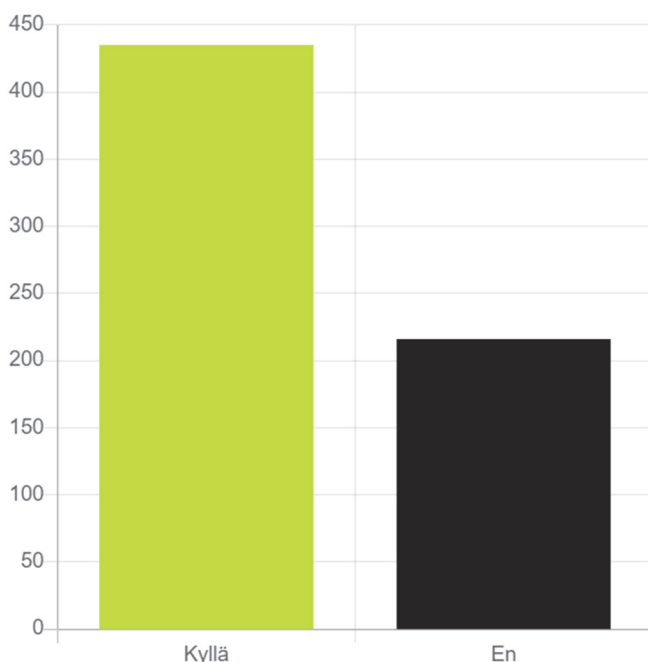
2 Kyselyvastaukset

2.1 Nykyisten välineiden käyttö

Ulkoliikuntavälineitä on nykyisin 13 eri kohteessa, lähinnä puistoissa, ympäri kaupunkia. Näiden lisäksi niitä löytyy myös kuntopolkujen varsilta. Välineiden ikä vaihtelee 20 vuodesta täysin uusiin ja kunto huonosta erinomaiseen. Nykyisten välineiden ja ulkokuntoilupisteiden käyttöön liittyvillä kysymyksillä haluttiin selvittää käytön yleisyyttä sekä nykyisten välineiden vastaavuutta asukkaiden tarpeisiin.

2.1.1 Oletko käyttänyt nykyisiä ulkokuntosalivälineitä Kouvolassa?

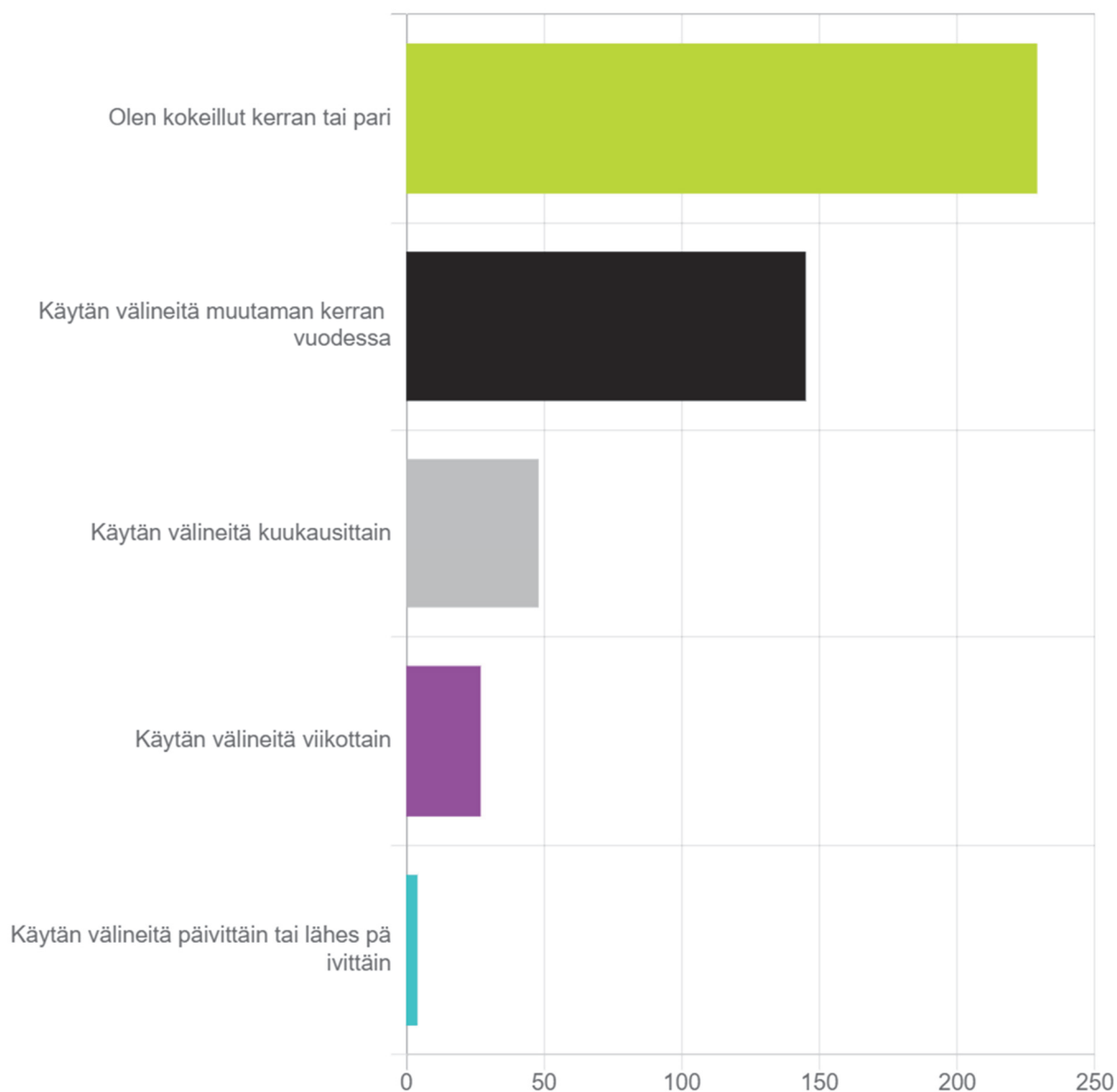
Noin kaksi kolmasosaa vastaajista on käyttänyt nykyisiä ulkokuntosalivälineitä. 435 Vastaaja vastasi kysymykseen ”kyllä” ja 216 vastaajaa ”en”.



2.1.2 Käytön säännöllisyys

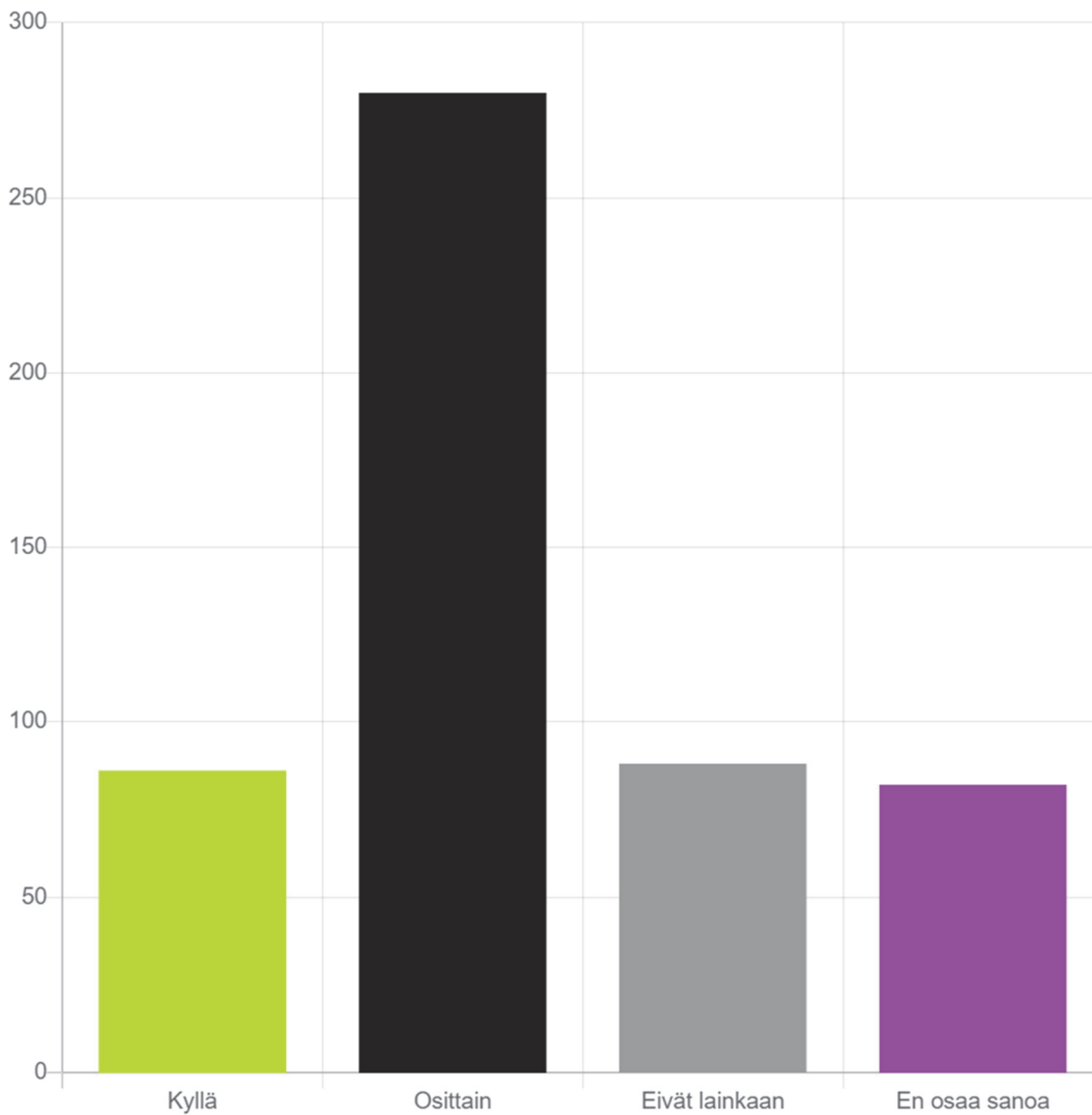
Käytön säännöllisyyttä kartoitettiin kysymyksellä: Jos vastasit edelliseen kysymykseen "kyllä", kuinka usein käytät ulkokuntosalivälineitä?

Pääosa kyselyyn vastanneista on kokeillut ulkokuntosalivälineitä muutaman kerran (229 vastaajaa) tai käyttää niitä muutaman kerran vuodessa (145 vastaajaa). 48 vastaajaa kertoi käyttävänsä ulkokuntoiluvälineitä kuukausittain ja 27 vastaajaa viikoittain. Ainoastaan neljä vastaajaa kertoi käyttävänsä välineitä päivittäin tai lähes päivittäin.



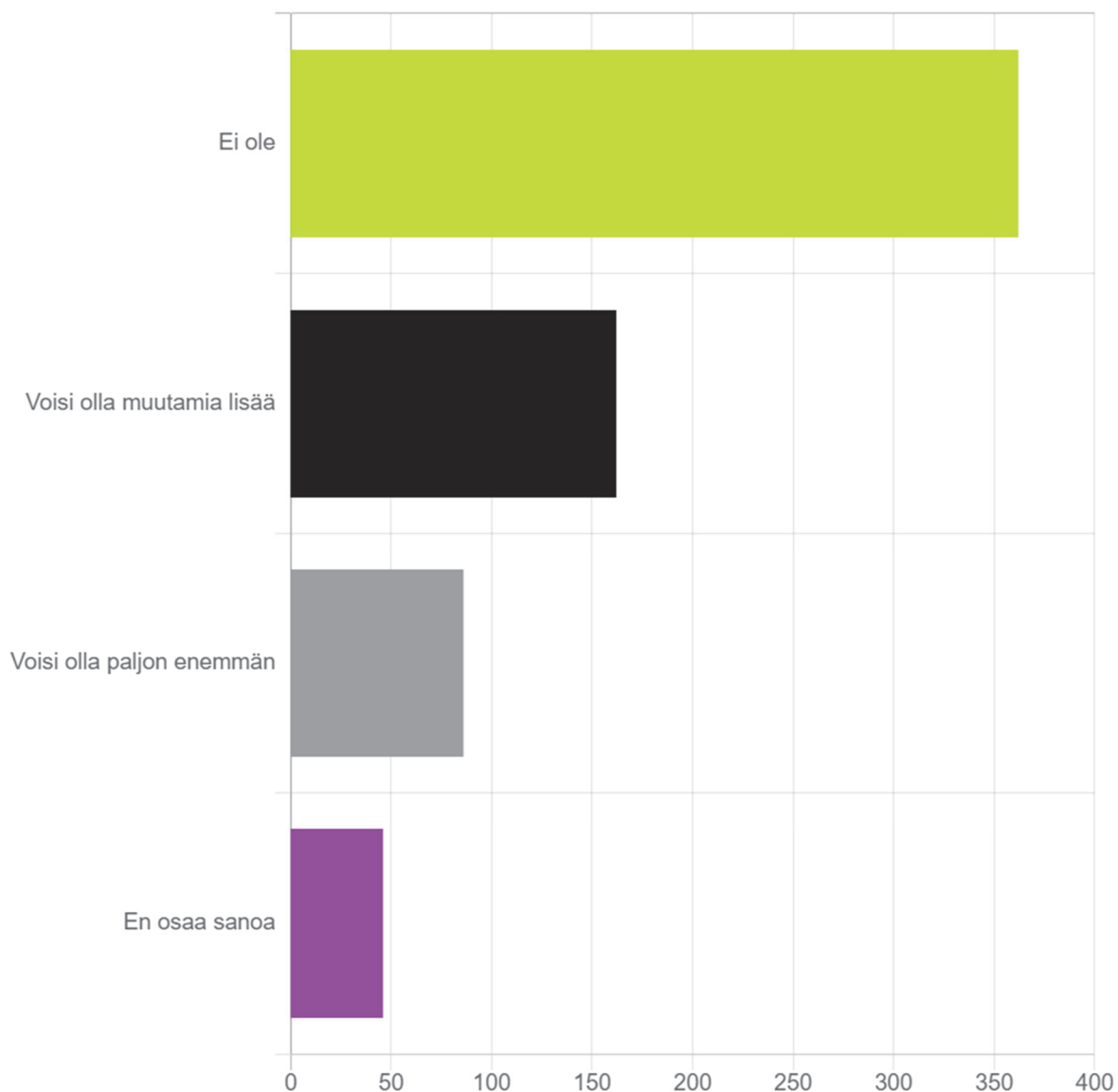
2.1.3 Vastaavatko käyttämäsi ulkokuntoiluvälineet tarvettasi?

Vastaajien pääjoukon mielestä nykyiset heidän käyttämänsä ulkokuntoiluvälineet vastaavat heidän tarpeitaan osittain (280 vastaajaa). 86 vastaajaa on sitä mieltä, että nykyiset välineet vastaavat hyvin tarvetta ja saman verran (88 vastaajaa) kokee puolestaan, että ne eivät vastaa lainkaan heidän tarpeitaan. 82 vastaajaa ei osannut vastata kysymykseen.



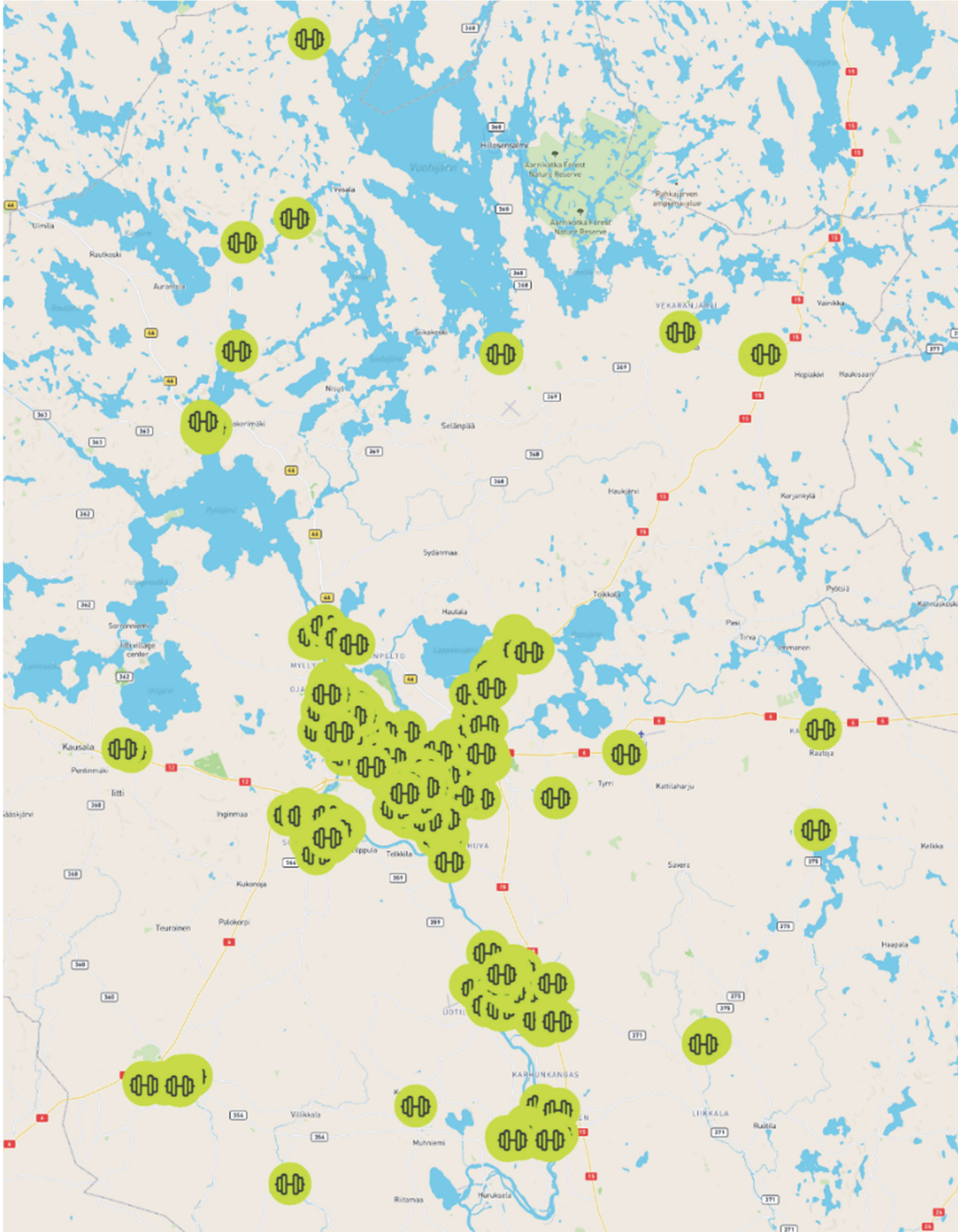
2.1.4 Onko ulkokuntoilupisteitä mielestäsi riittävästi?

Kysymykseen ulkokuntoilupisteiden määrän riittävydestä kyselyyn vastaajilta tuli selkeä kanta; ulkokuntoilupisteitä ei ole riittävästi 362 vastaajaan mielestä. 162 vastaajan mielestä niitä voisi olla ainakin jonkin verran lisää ja 86 vastaajaa on sitä mieltä, että niitä voisi olla paljon enemmän. 46 vastaajaa ei osannut vastata kysymykseen.



2.2 Sijainti

Yksi kyselyn tärkeimmistä tavoitteista oli löytää paikat, joihin ulkokuntoilupisteitä kaivataan kipeimmin. Vastaajille annettiin mahdollisuus merkitä kartalle 1-5 paikkaa, joihin he toivovat uutta ulkokuntoilupistettä tai jossa he toivovat nykyisen kuntoilupisteen säilyvän. Nykyisten ulkokuntoilupisteiden sijainnit esitettiin taustakartalla. Toiveita ulkokuntoilupisteen sijainnille saatiin laajasti ympäri Kouvolaan niiden keskittyessä luonnollisesti väestökeskittymiin, kuten Kuusankoskelle ja keskusta-alueelle.



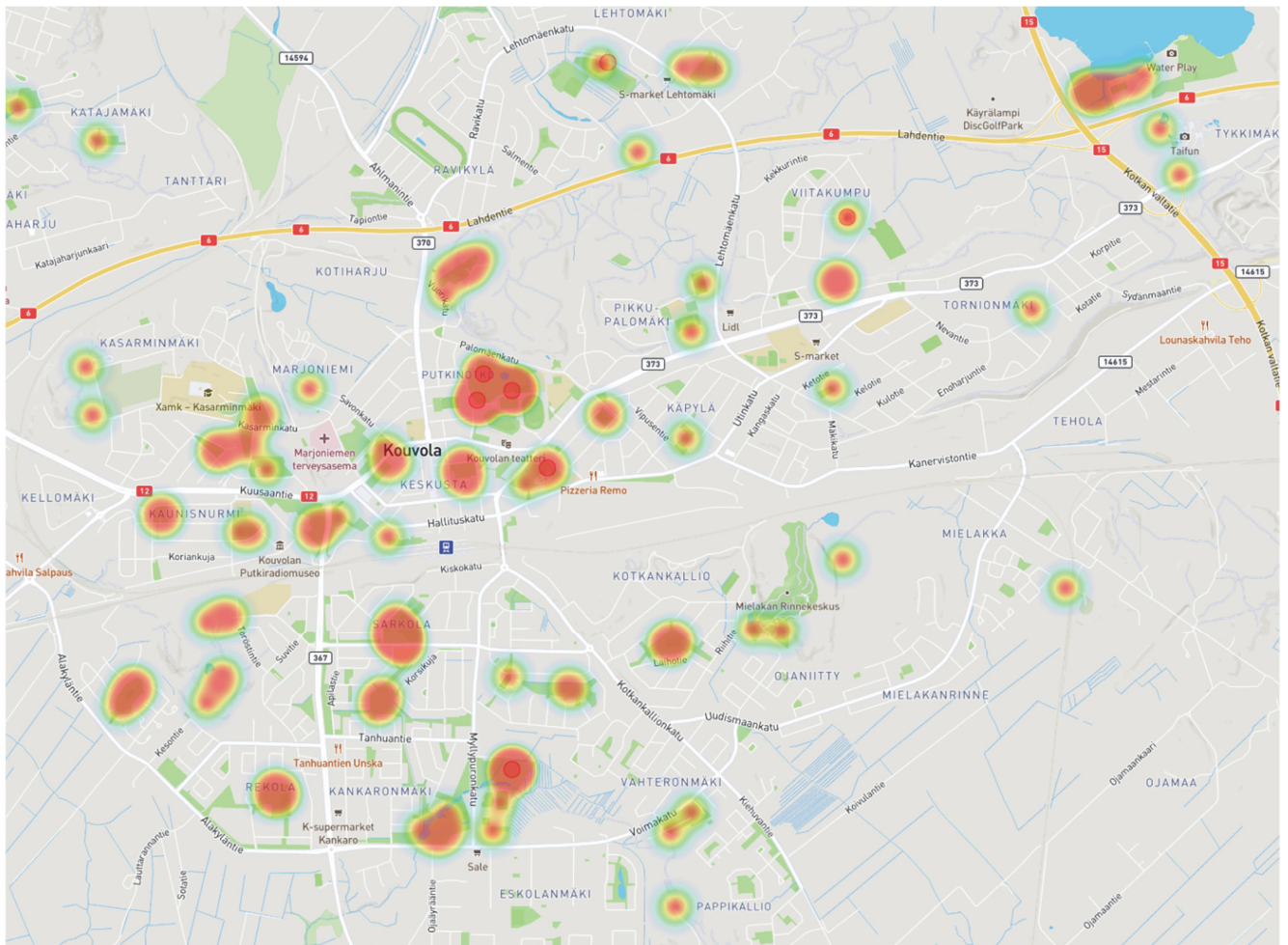
Kartta 1. Vastausten jakautuminen Kouvolaan eri alueille

2.2.1 Keskusta-alue

Kouvolan keskustan osalta vastaukset jakautuivat melko tasaisesti painottuen kuitenkin keskustaaajan länsiosiin.

Sekä nykyiset sijainnit että aivan uudet sijainnit saivat paljon merkintöjä etenkin asuinalueiden keskeisille puisto- ja liikunta-alueille, kuten Haanojalle, Sarkolaan, Urheilupuistoon ja Käyrälammelle. Eskolanmäen, Mielakan, Tornionmäen ja Lehtomäen alueelle kuntoilupistettä toivotaan ehkä yllättävänkin vähän. Sen sijaan Töröstinmäki-Vatajanpuisto-Kankaronmäki, Kasarminmäen-Kaunisnurmen, Kotkankallion sekä Hyppymäki-alueille merkintöjä tuli runsaasti.

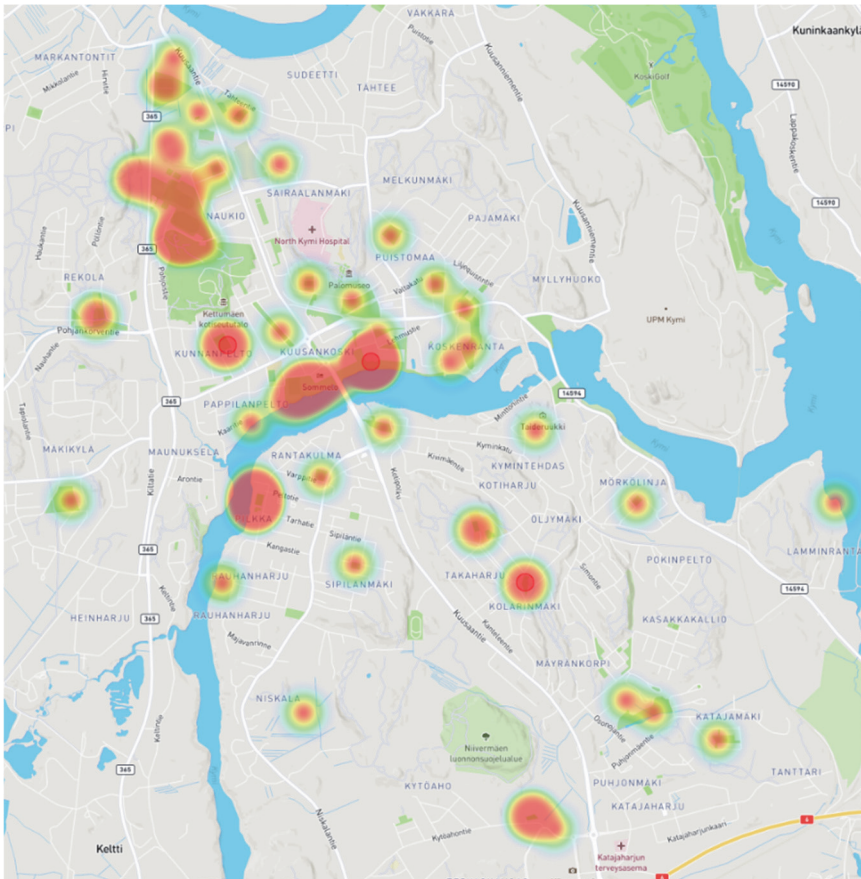
Vastauksista voidaan päätellä, että lähes joka puolella Kouvolan keskustaa välineille olisi käyttäjiä. Välimatkat ovat kohtuullisen lyhyitä, joten uusine ulkokuntoiluvälineiden sijoitus esimerkiksi Sarkolaan palvelisi koko eteläisen keskusta-alueen asukkaita. Käyrälampi on sijaintina etäämmällä asuinalueista ja on siten hieman erilaisessa asemassa muihin ehdotettuihin sijainteihin nähden.



Kartta 2. Vastausten jakautuminen Kouvolan keskusta alueille, lämpökartta

2.2.2 Kuusankoski

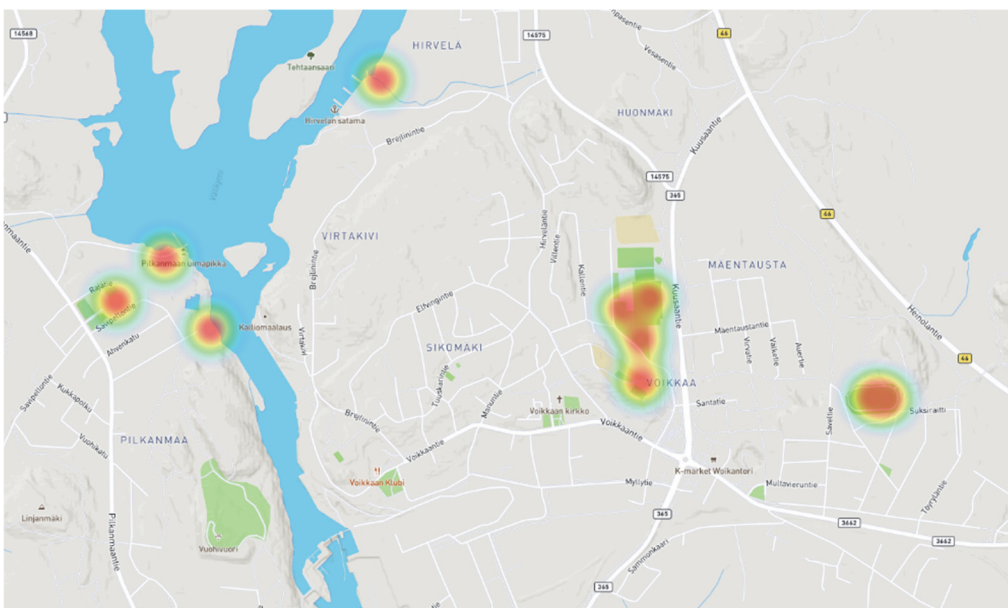
Kuusankosken osalta vastaukset painottuvat selvästi kolmeen eri sijaintiin; Rauhanvirran alueeseen, Rantapuistoon (sekä itä- että länsiosa) ja Kuusankosken urheilupuistoon. Lisäksi useampi vastaaja on toivonut ulkokuntoilupistettä Kytöahon itäosaan, Killinginpuistoon ja Kolarinmäelle. Muut sijaintitoiveet jakautuvat tasaisesti eri asuinalueille.



Kartta 3. Vastausten jakautuminen Kuusankosken alueille, lämpökartta

2.2.3 Voikkaa

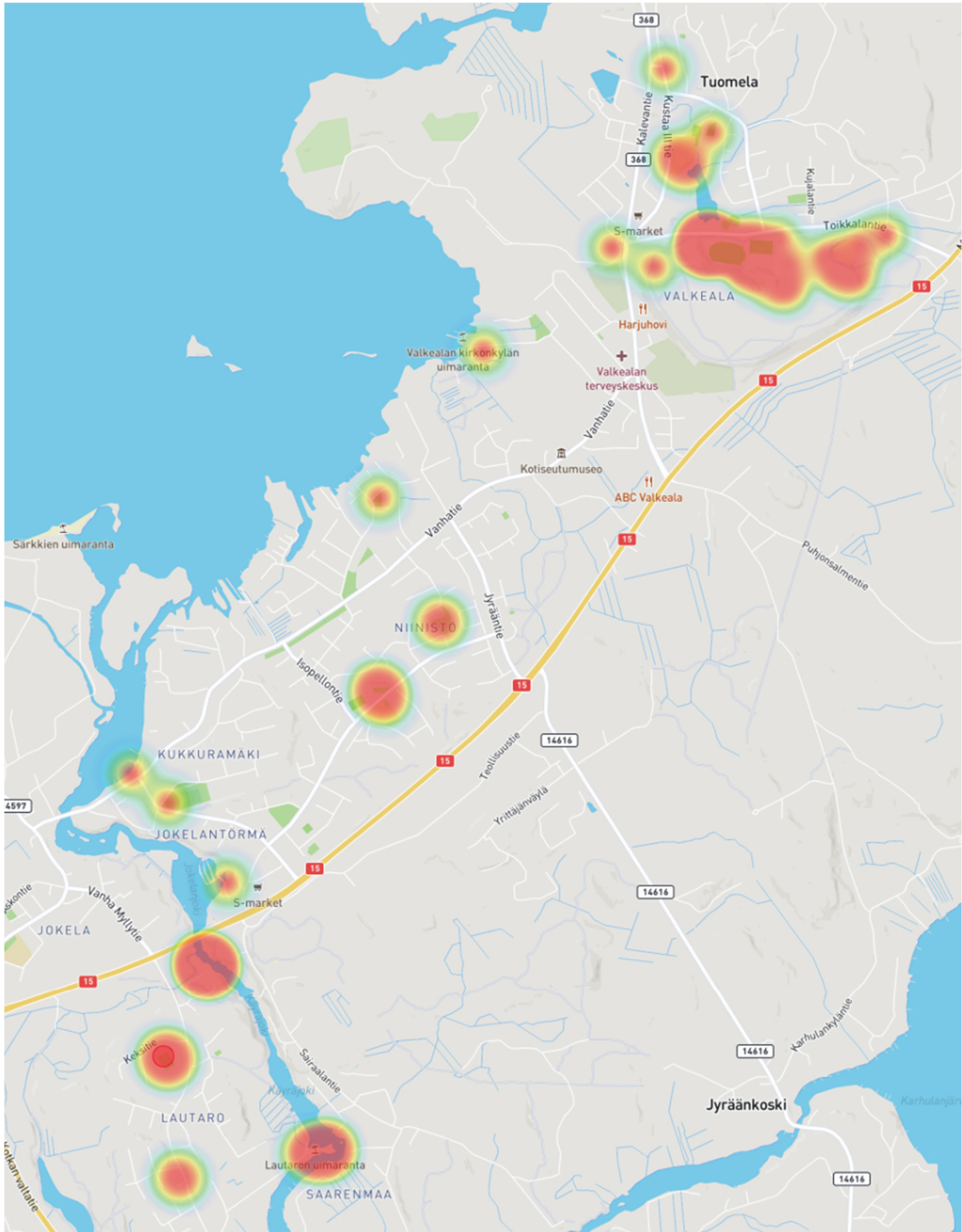
Voikkaan osalta kovin selvää yhtä keskittymää ei toivottujen paikkojen osalta voi kyselyvastausten perusteella määrittää. Ulkokuntoilupistettä toivotaan niin Pilkanmaalle, Hirvelän venesatamaan kuin Voikkaan koulun ja urheilukentänkin läheisyyteen.



Kartta 4. Vastausten jakautuminen Voikkaan alueella, lämpökartta

2.2.4 Valkeala

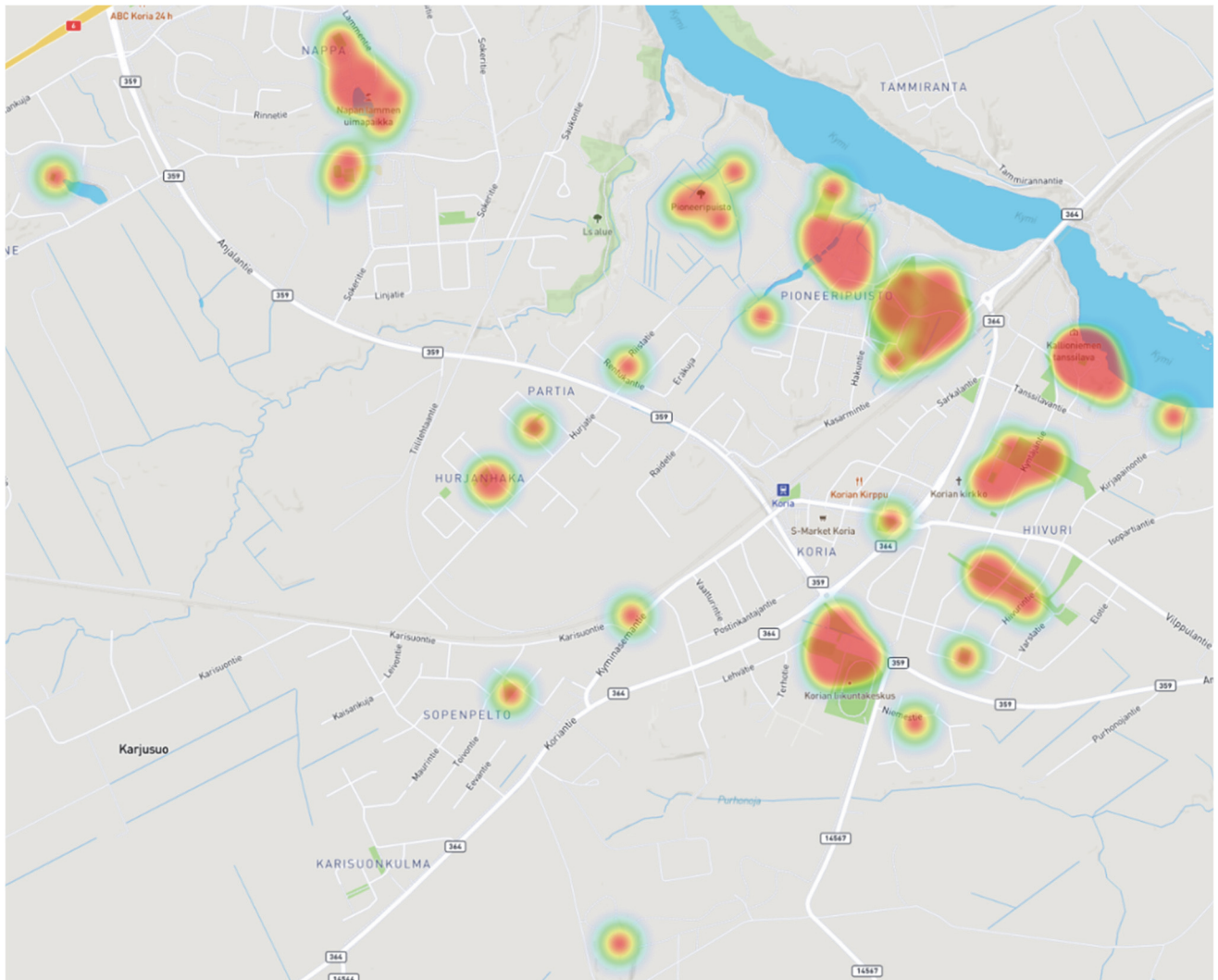
Valkealassa ulkokuntoilupistettä toivotaan useaan eri paikkaan. Eniten paikkamerkintöjä vastaajat laittoivat Jokela-Lautaron alueelle, Valkealan luukuntapuiston ja koulukeskuksen alueelle sekä Niinistöön. Lisäksi yksittäisiä toiveita tuli Jokelantörmän-Kukkuramäen alueelle, Koivurantaan, Kirkonkylän uimarannalle sekä kirkonkylän pohjoisosiin.



Kartta 5. Vastausten jakautuminen Valkealan alueella, lämpökartta

2.2.5 Koria

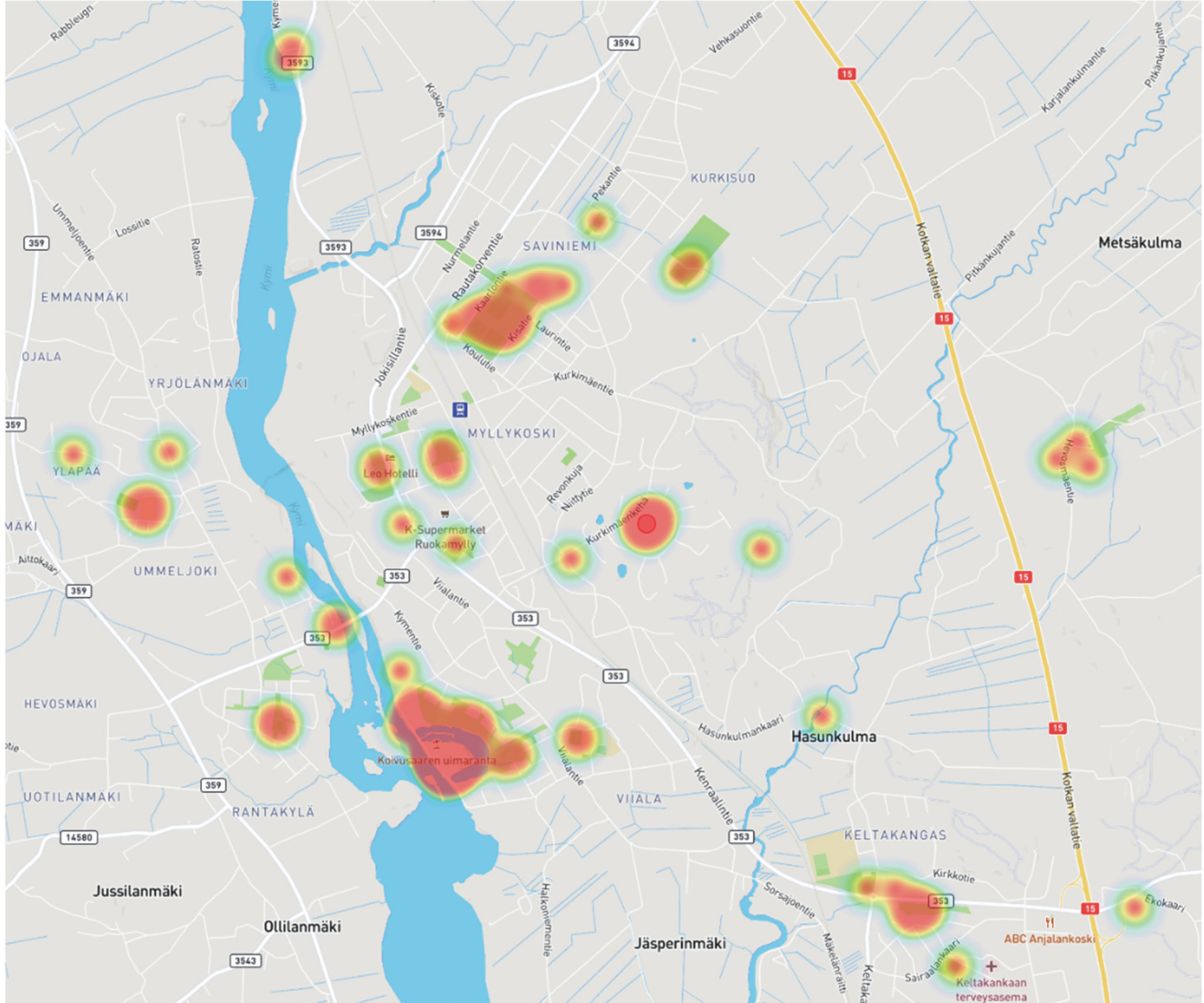
Koriolla vastaajat merkitsivät pisteitä useaan eri paikkaan. Eniten paikkatoiveita esitettiin Napan, Pioneeripuiston, Kallioniemen, Hiivurin ja Korian liikuntakeskuksen alueelle. Näiden lisäksi yksittäisiä toiveita tuli lähes kaikkiin Korian asuinalueisiin.



Kartta 6. Vastausten jakautuminen Koriolla, lämpökartta

2.2.6 Myllykoski

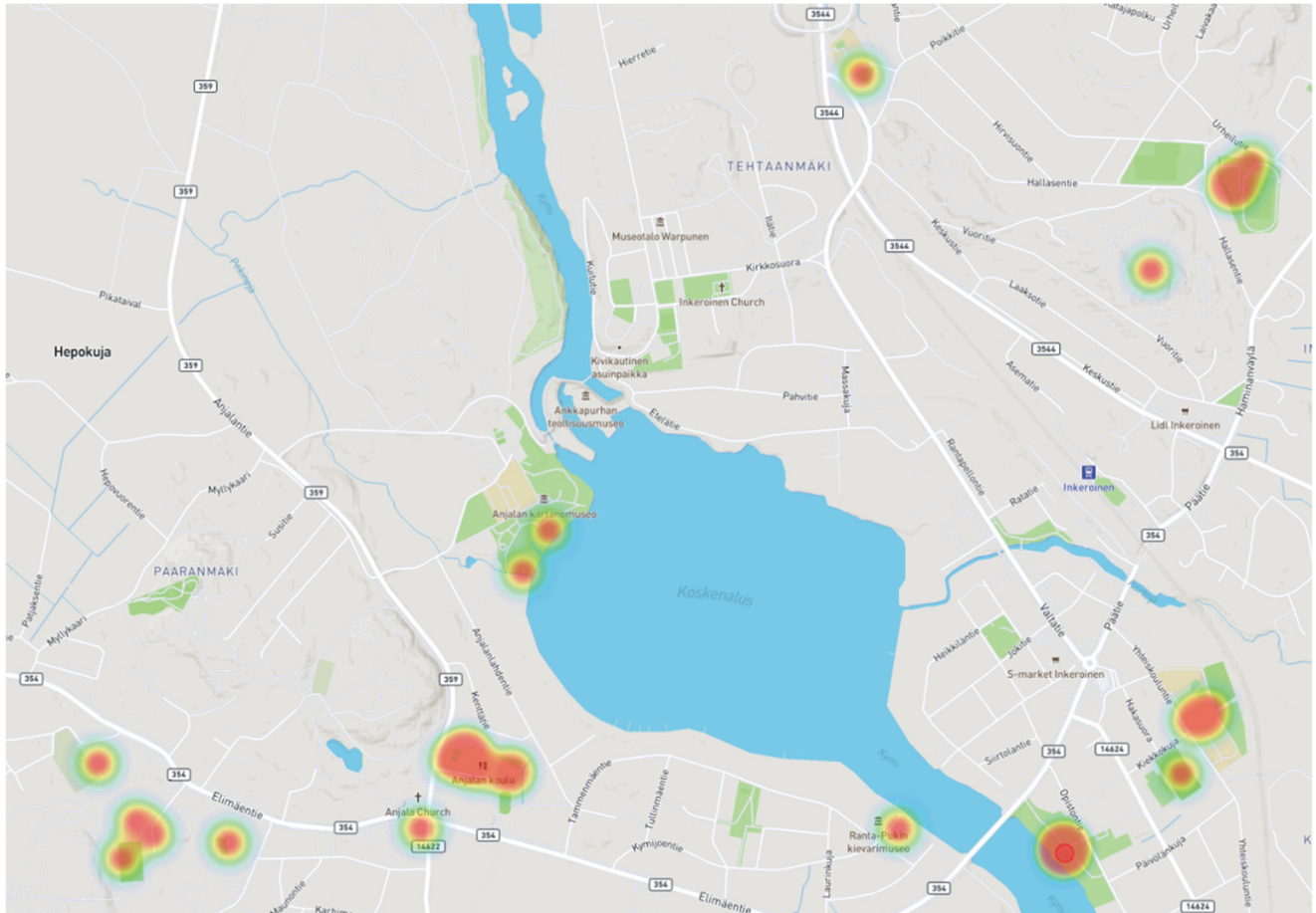
Myllykoskella vastaukset sijaintitoiveiden osalta hajautuivat muiden taajamakeskusten tapaan laajalle alueelle. Selviä keskittymiä on kuitenkin muutama; Saviniemen liikuntakeskuksen alue, Koivusaari ja Keltakangas. Lisäksi useampia vastaajia oli merkinnyt toivomakseen paikaksi Ummeljoen koulun ja Kurkimäen leikkipaikan sekä Myllykosken Ladun majan ympäristön.



Kartta 7. Vastausten jakautuminen Myllykoskella, lämpökartta

2.2.7 Anjala-Inkeroinen

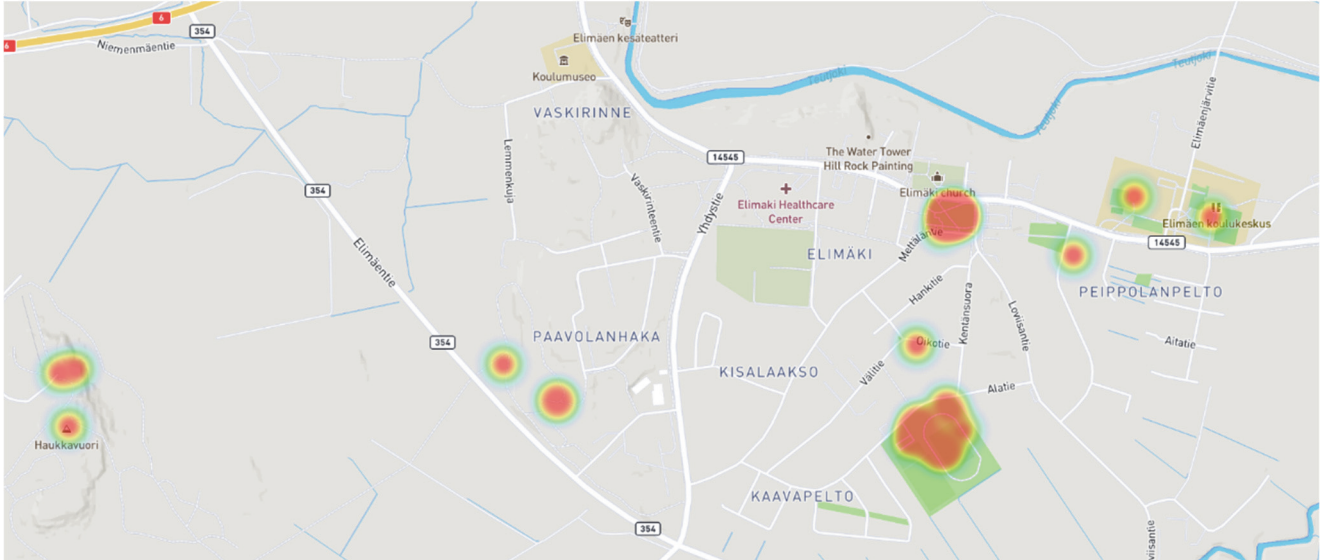
Anjala-Inkeroinen alueella ulkokuntoilupisteitä toivotaan eniten Inkeroisten urheilukentälle, Inkeroisten koulun pihalle ja Opistonpuistoon, Anjalan vanhan koulun alueelle sekä Anjalan liikuntapuistoon. Lisäksi yksittäisiä toiveita esitettiin Tehtaanmäen koulun pihalle, Suurikukkulan laelle, Anjalan Nuorisokeskuksen alueelle sekä Anjalantien ja Elimäentien risteykseen.



Kartta 8. Vastausten jakautuminen Anjala-Inkeroinen alueella, lämpökartta

2.2.8 Elimäki

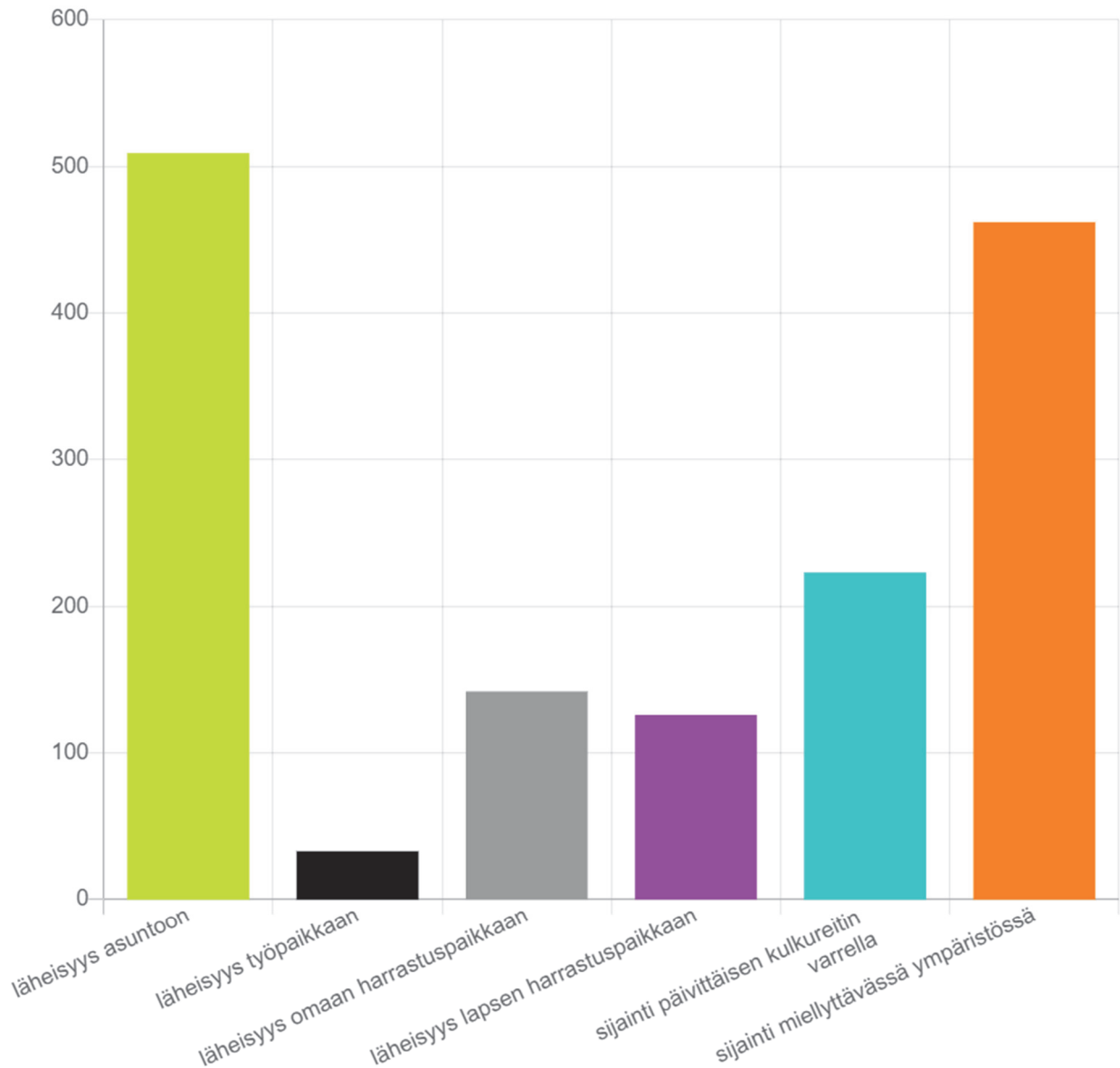
Elimäelle ulkokuntoilupaiikkaa toivotaan sijoitettavaksi urheilukentän tai kirkon läheisyyteen. Lisäksi paikkamerkintöjä tuli Haukkavuorelle ja koulukeskuksen ympäristöön sekä Paavolanhakaan kuntoradan varrelle.



Kartta 9. Vastausten jakautuminen Elimäen kirkonkylän alueella, lämpökartta

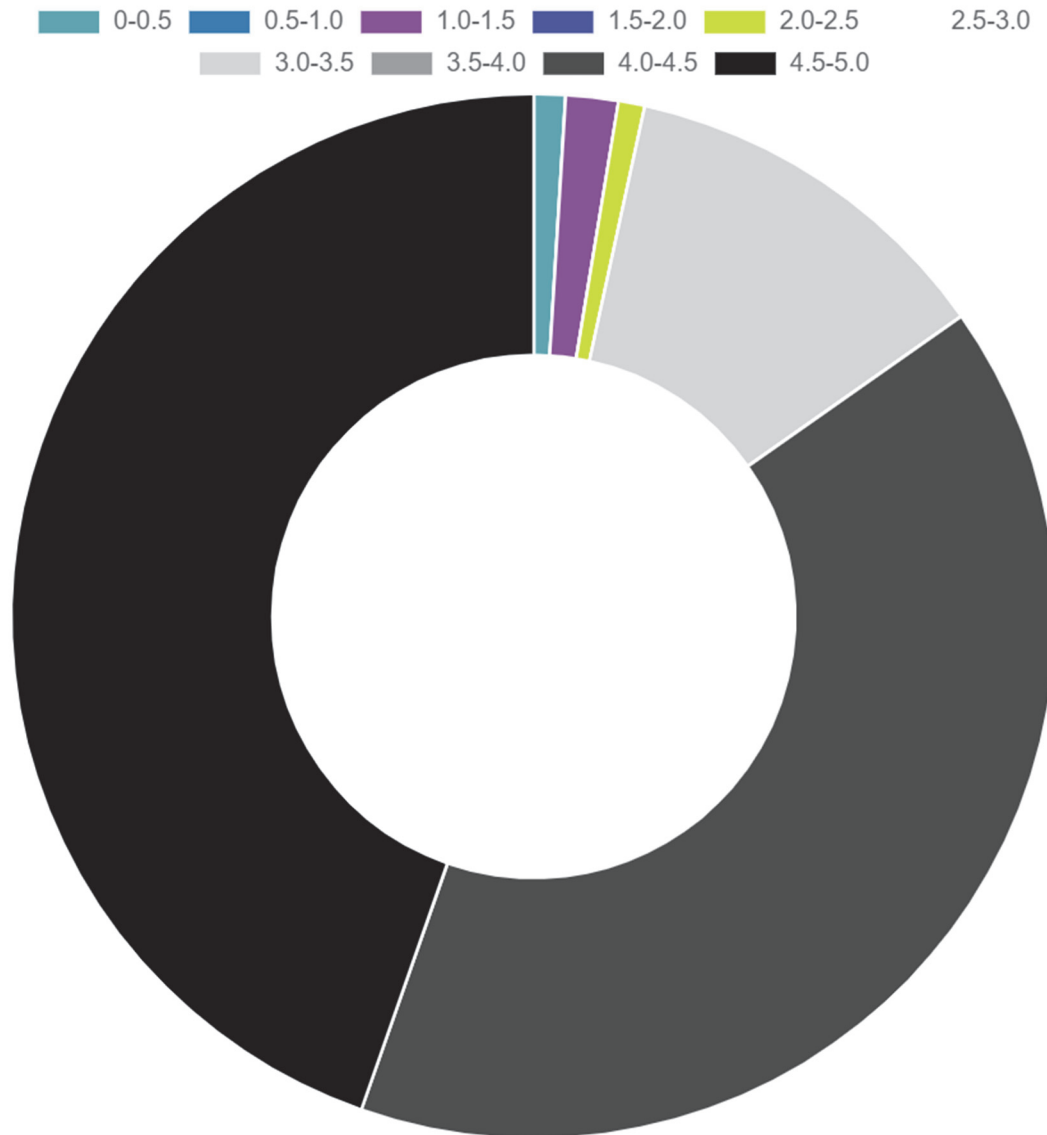
2.2.9 Mitkä seikat vaikuttavat sinulle parhaaseen sijaintiin?

Kyselyyn vastanneiden mielestä ulkokuntoilupisteen sijainti oman asunnon lähellä (yli 500 vastausta) ja kuntoilupisteen ympäristön viihtyisyys (yli 450 vastausta) ovat tärkeimpiä ominaisuuksia sijainnille. Yli 200 vastaaja kertoi sijainnin päivittäisen kulkureitin varrella olevan tärkeä ominaisuus ja reilu 100 vastaajaa oli sitä mieltä, että sijainti lähellä omaa tai lapsen harrastuspaikkaa on tärkeää. Vain parinkymmen vastaajan mielestä ulkokuntoilupisteen tulisi sijaita lähellä työpaikkaa.



2.3 Ulkokuntoilupisteiden tarpeellisuus

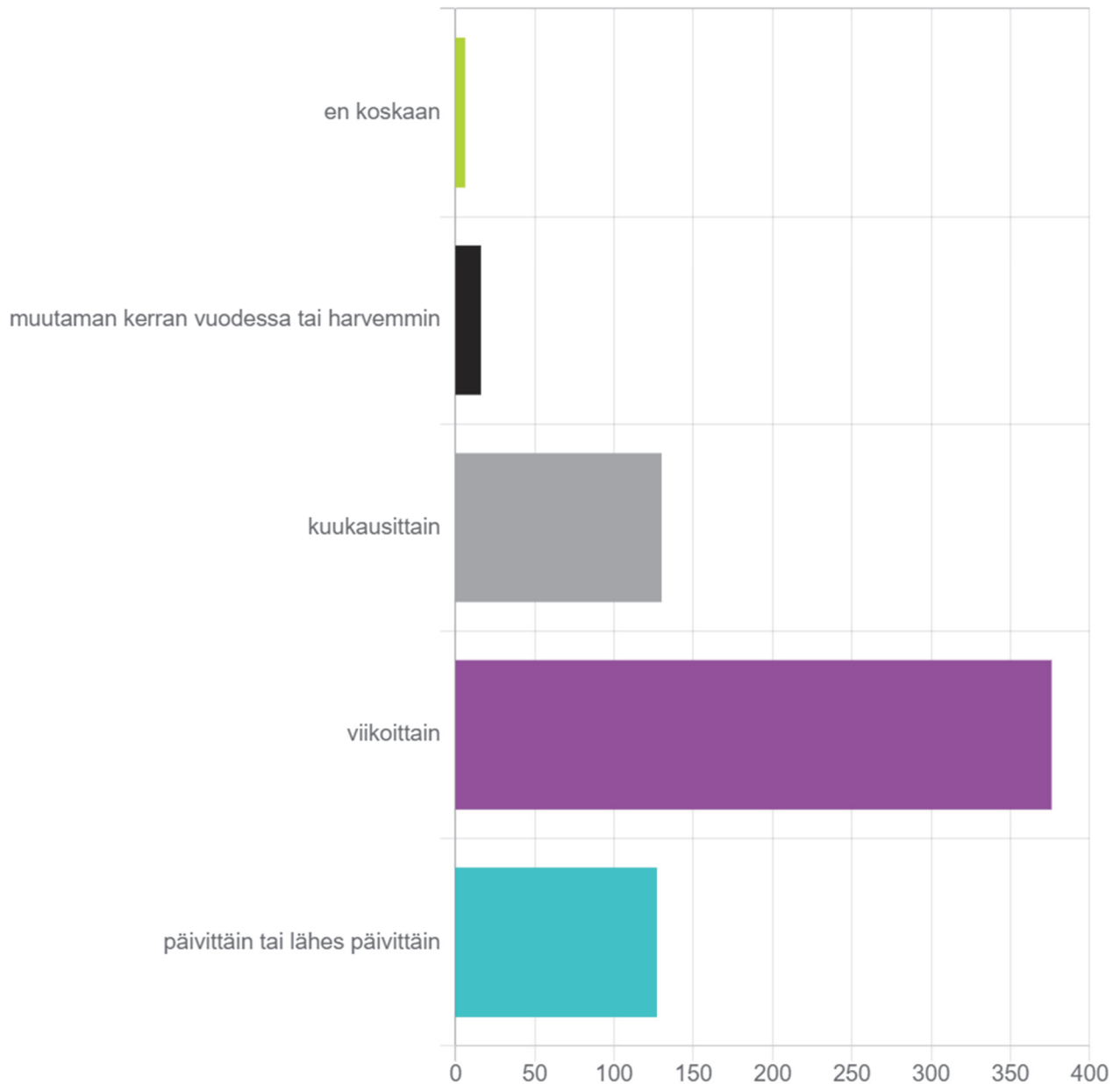
Kyselyn avulla haluttiin kartoittaa ulkokuntoilupisteiden tarpeellisuutta osana kaikille avoimia ja maksuttomia liikuntapalveluita. Kysymykseen: "Kuinka tärkeäksi koet ulkokuntoilupisteet osana kaupungin tarjoamia kaikille avoimia liikuntapalveluita?" saatiin yhteensä 616 vastausta. Pääosa, eli 97% vastaajista koki ulkokuntoilupisteet hyvin tarpeellisiksi (4.0-4.5) tai erittäin tarpeellisiksi (4.5-5.0).



2.4 Käytön määrä

2.4.1 Kuinka usein käyttäisit ulkokuntoilupistettä, jos se sijaitsisi sinulle sopivassa paikassa.

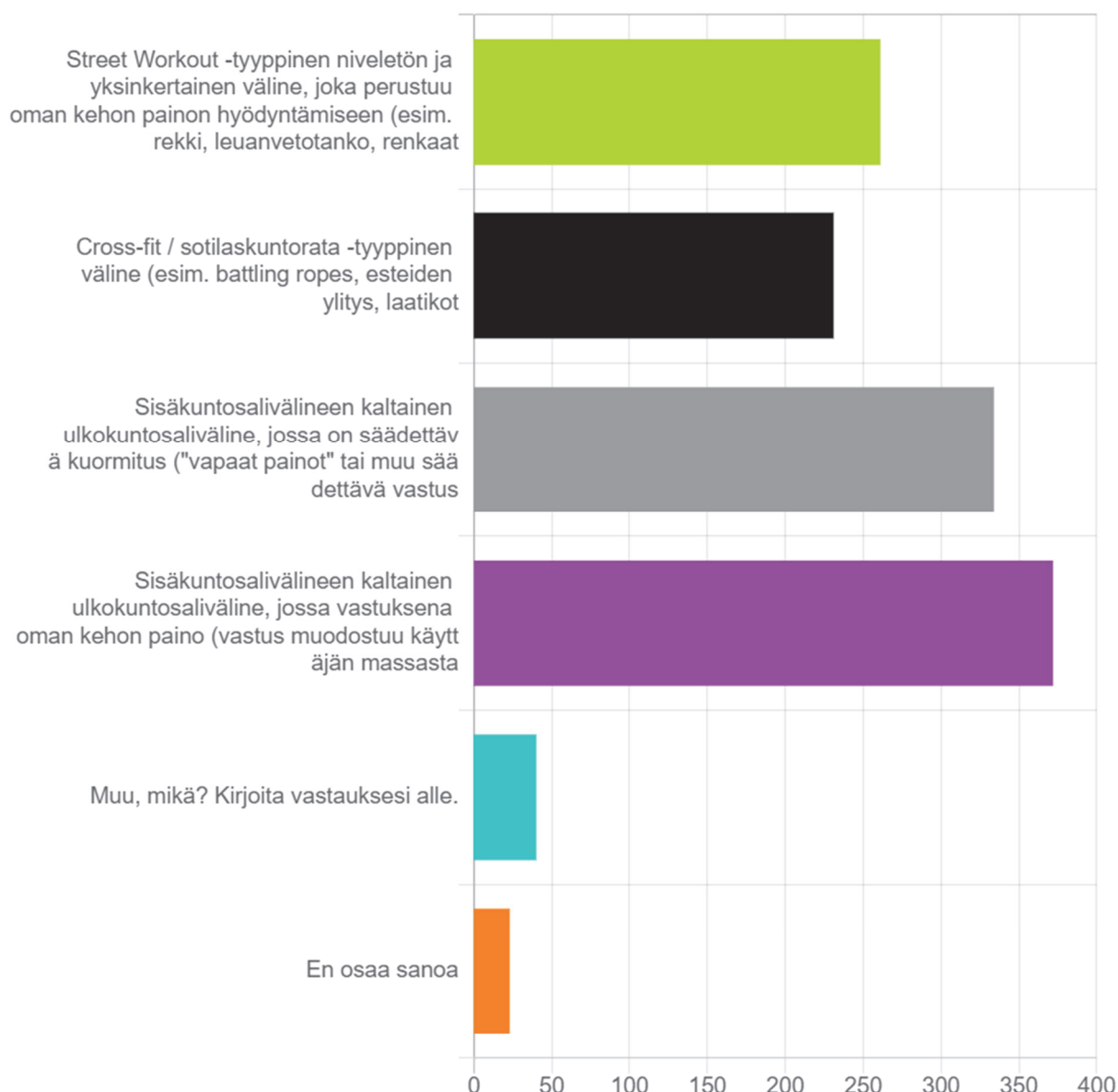
Vähän yli puolet (57%) vastaajista käyttäisi ulkokuntoilupistettä viikoittain, jos se sijaitsisi vastaajalle sopivassa paikassa. Noin neljännes vastaajista käyttäisi ulkokuntoilupistettä päivittäin tai lähes päivittäin ja saman verran vastaajia kuukausittain. Yhteenvetona voidaan todeta, että lähes kaikki vastaajat käyttäisivät ulkokuntoilupistettä vähintään kerran kuussa, jos sellainen sijaitsisi vastajalle sopivassa paikassa.



2.5 Tyyppi ja välineistö

Jotta tulevaisuudessa rakennettavat ulkokuntoilupisteet vastaisivat parhaalla mahdollisella tavalla asukkaiden tarpeita, on tärkeää tietää, minkä tyyppisiä välineitä niissä toivotaan olevan. Kysymykseen ”Millainen on mielestäsi paras ulkokuntosaliväline?” ei saatu yhtä selkeää vastausta, vaan vastaukset jakautuivat tasaisesti erilaisille tyypeille. Kysymyksessä oli mahdollista valita useampi vaihtoehto.

Eniten suosiota (372 vastausta) saivat sisäkuntosalivälineiden kaltaiset ulkokuntosalivälineet, jossa vastuksena on oman kehon paino. Toiseksi suosituin tyyppi oli kyselyyn vastanneiden keskuudessa sisäkuntosalivälineen kaltainen ulkokuntosaliväline, jossa on säädettävä kuormitus (334 vastausta). Kolmanneksi eniten toivotaan Street Workout tyyppisiä yksinkertaisia välineitä (261 vastausta). Myös Cross-fit / sotilaskuntorata -tyyppisiä välineitä toivotaan (231 vastausta). 23 vastaajaa ei osannut kertoa kantaansa.



40 vastaajaa kertoi toivovansa jotakin muuta, kuin mitä valmiissa vastausvaihtoehdoissa oli valittavana. Alla on esitetty ulkokuntoilupisteiden välineistöön liittyvät kommentit sekä vastaajien

mainitsevat esimerkkipaikkakunnat. Muut kommentit on esitetty raportin kohdassa 2.6. Avoimet vastaukset.

Välineet:

- Jonkinlaisia selkä / pystypunnerrus laitteita
- Kaikki sään ja mahdollisen ilkvallan kestävät ja mahdollisimman huoltovapaat laitteet ja telineet
- Kehon paino/muu helppo säätö. Esim. soutulaite
- Lisäksi Levytankoja, käsipainoja, kahvakuula, taljalaitteita.
- Kaipaisin Kouvolan kokoiseen kaupunkiin kunnollista, reilusti välineitä/telineitä yms sisältävän ulkoKUNTOSALIN, ei vain yksittäisiä välineitä siellä täällä ympäri kaupunkia. Ihmettelen ettei semmoista löydy kaupungista ainuttakaan, verrattuna esim. Lappeenrantaan, joka on pienempi kaupunki ja josta kuitenkin löytyy useampi, monipuolinen ulkokuntosali. Monet jututtamani ihmiset ihmettelevät aivan samaa.
- Nykyiset kouvolassa sijaitsevat laitteet mitä olen kohdannut perustuvat pääosin omaan kehonpainoon, jotka ovat usein nuorille käytännössä turhia vastuksen määrän ja liikeratojen takia.
- Mieluisimpia olisi köydet, renkaat, boksit, leuanvetotangot, levytangot missä painoja! Ei mitään vaikeasti käytettäviä "turhia" laitteita!
- Laitteiden tulisi olla yksinkertaisia ja vahvoja /(vandalismin)kestäviä, helppokäyttöisiä (tulisi tehtyä oikein).
- Talvella ulkona sijaitseva usein metallinen laite on liian kylmä tai märkä, jolloin käyttöaste jää vähäiseksi.
- Laitteita voisi käyttää eri ikäiset. Jos esim. ulkoilee lastenlasten kanssa pystyisi yhdessä kuntoilemaan.
- Erilaisia portaita, taljan vastineita, vatsapenkki yms. perusvälineet, jossa käytetään omaa massaa vastuksena. Irtopainot ja säätövivut eivät valitettavasti kestä kaikkien käyttöä.
- Selkeä ja helppokäyttöinen, sekä turvallinen, jos on niitä niveliä.
- Ihan penkki, boxi ja tangot/puolapuut antaa monipuolisen mahdollisuuden liikkua, jos mukaan ottaa omat käsipainot/kahvakuulan ja kuminauhat.
- Joku lasten ja aikuisten yhteinen warrior- rata olisi ihan huippujuttu! Mummo-versio siihen vielä kylkiäisiksi ja video-ohjeet miten toimii."
- Rankaa tukevia lihaksia vahvistavia, voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapuolisia liikeratoja ja venytyksiä mahdollistavia monipuolisia ja erilaisia laitteita
- Leuanvetotanko
- Pystyvatsalauta, jossa paino on kyynärvarsilla ja jalkoja nostetaan ylös.
- Sellainen, joka kestää.
- Keskustan alueella voisi olla kunnollinen ulkokuntosali. Jäähallin ulkosali on hyvin suppea ja alkeellinen.

- Mahdollisimman monipuolisia laitteita eri paikkoihin, jolloin tulee käytyä useammassa eri paikassa: vaihtelua. Eli oli laitteet minkälaisia vain, ei samoja laitteita jokaiseen liikuntapaikkaan.
- Kouvola tarvitsee ehdottomasti ulkokuntosaleja välineineen, jossa on säädettävä kuormitus ("vapaat painot" tai muu säädettävä vastus. Tämä tukisi paremmin myös urheilullisten ihmisten vastustarpeita, sillä nykyiset laitteet palvelevat lähinnä vain senioreita. Laitteiden tulee olla monipuolisia kuten penkkipunnerrus, kyykky, pystypunnerrus, vinopenkki, vaakasoutu, yläselkäveto, hauis- ja ojentaja, leuanvetotanko, dippiteline, vapaa tanko painoilla jne. Esimerkiksi David malleja löytyy markkinoilta
- Vanhuksille ja ikäihmisille sopivia
- Säädettävät laitteet/esteet jotka ottavat huomioon erikokoiset ihmiset, jotta niitä voi käyttää kuka tahansa
- Nykyiselle Mielakan jo olemassa olevalle kuntosalan liikuntapaikalle kaipaaisi jonkinlaista "tukkijumppa laitetta", joita näkee jo uusien taloyhtiöiden takapihoilla. Puinenkin kelpaisi.
- Laitteen yhteydessä tulisi olla selkeät ja kestävät (sekä helposti ilkvallan jälkeen kunnostettavat) ohjeet.
- Ehdottomasti sellainen ulkokuntosali, jossa laitteissa on säädettävät painot ja laitteita koko vartalolle. Tällainen ulkoliikuntapaikka palvelisi hyvin myös tavoitteellisesti harjoittelevia. Vapaat painot oli paras. Tällainen Kouvola vielä puuttuu.
- Iäkkäämmille ihmisille tutumpia/turvallisempia on varmasti sisävälineiden kaltaiset laitteet.
- Monipuolinen ulkokuntosali, jossa kuntosali sekä crossfit tyyppisiä välineitä. Ne sopivat kaikille koska vastusta voi säätää toisin kuin kehonpainolla toimivat.
- Toivoisin kunnollista riittävän korkealla olevaa leuanvetotankoa. Esim Eskolanmäen koulun pihalla on kunnolliset telineet ja toimivat. Korkeus ok ja tankoja riittävästi
- Tasapainoa kehittävää ja ylläpitävää laite, eläkeikäisille sopivia testattuja laitteita
- Eri kehonosia harjoittavia laitteita/välineitä (kehonpaino/säädettävä) esim. jalkaprässityyppinen laite, vatsalihaspenkki, pystypunnerruslaite yms...
- Vanhemmille ihmisille sopivat laitteet
- Ikäihmisille sopivia laitteita, esim tasapainopuomit kävelyreitin varrella (matala), venyttelyreikki yms
- Luontoon sopivat
- Kouvola keskustassa on nyt tarjolla ns. kevyempiä kuntoilumahdollisuuksia. (jäähallin vieressä olevassa pisteessä painot ei kaikissa tangoissa pysy, joten pitää tehdä pelkällä tangolla. Tarvittaisiin tekonurmi alue, jossa vapaita tankoja, joilla voi tehdä monia liikkeitä (tankoihin valmiiksi erisuuruiset painot, ja tolppien väliin, ettei niitä voi varastaa)
- Usean laitteen keskittymä, erilaisia, eritasoisia, kiitos.
- Käyskille "aikuisten leikkipaikka", missä pääsisi kiipeilemään ja esim. leikkimään monkeybar telineellä. Kun kuntoilu on hauskaa, se kannustaa tekemään sitä enemmän.
- Viputanko
- Nykyiset kuntopisteissä olevat huonokuntoiset ja huonon liikeradan vetkuttimet eivät palvele juuri ketään. Ottakaa oppia Helsingistä ja sen ulkokuntosaleista, kiitos. Urheilupuistoon yksi kunnan ulkokuntosali, Davidin ulkolaitteilla, kiitos. Ne kestävät ja sopivat kaikenkokoisille ja -

tasoisille kuntoilijoille. Keskuspuistoonkin sopisi hyvin lasten telineiden läheisyyteen, niin aikuisetkin viihtyisivät ja häiriöporukat vähenisivät.

- Uusien paikkojen sijoitus riittävän laajasti ympäri Kouvolaa, myös reuna-alueille, joissa on käyttäjämäärä kohtuullinen
- Toivon, että Urheilupuiston lähiliikuntapaikassa säilytetään laite jossa liikutetaan jalkoja vuorotellen eteen ja taakse. Laite auttaa ylläpitämään kävelykykyäni.
- Osa laitteista tuntuu isoilta, kun ei ole pitkä itse. Eli ei saa hyvää asentoa joten jää jumpat tekemättä.. Olisi hyvä jos laitteet olisi kätevä säätää helposti.
- Ne ""vanhat"" tukit, joita oli ennen pururatojen ympäristössä olisivat nyt hyvin ajankohtaisia ja muodikkaita! Yksinkertainen ja suht edullinen ulkoliikuntapiste sisältää leuanvetopisteen ja vastaavan n. 1 m:n korkeudella olevan tangon, punnerrustukkeja 3-4 eri painoisia, kyykkytukkeja 2-3 eri painoista, vetotukkeja, ""hevostukki"" ylihyppelyyn vast. jne... Nämä voi rakentaa pari osaavaa sahankäyttäjää ja ovat yhtä turvallisia kuin ostetut CE-luokitellut..."
- Ulkona sijaitsevien kuntolaitteiden pitää olla riittävän yksinkertaisia ja toimia säässä kuin säässä vuoden ympäri. Leuanvetotangot, renkaat ja erilaisia kehonpainoharjoitteita mahdollistavat välineet ovat parhaita. Esim. Kouvolan jäähallin nurkalla olevat ulkokuntosalilaitteet eivät ole toimivuudeltaan tai ergonomialtaan kovinkaan käyttökelpoisia. Suurelle osalle kuntoilijoista niiden käyttö voi olla jopa mahdotonta hankalien nivelkulmien ja mittasuhteiden vuoksi. Niiden hinnalla olisi todennäköisesti saanut kolme yksinkertaisempaa ja käyttökelpoisempaa ulkokuntoilupaikkaa. Kesäisin voisi olla myös muutamia crossfit-tyylisiä ulkokuntosalipaikkoja, joissa olisi muutamia levytankoja ja painoja, sekä leuanvetotankoja ja voimistelurenkaita. Nämä paikat tarvitsisivat tosin jonkinlaisen valvonnan, jotteivät painot lähde varkaiden matkaan. Painoja olisi saatavilla esim. uimahallien kuntosaleista niiden ollessa kesällä kiinni.
- Toivoisin, että ulkoliikuntapaikalla olisi kattavasti laitteita, jotta esim. kesäisin voi sisäkuntosalista siirtyä kokonaan ulos.
- Jäähallin vieressä olevissa laitteissa voisi olla esim. vatsaliikelaitteessa pehmusteet käsivarsia varten
- Senioritasoisia poljettavia ja jäseniä vahvistavia
- DAVID ulkokuntosali laitteet ovat priimaa.
- "Toivon katettuja liikuntapisteitä! Olisi sateelta suojassa, käyttö miellyttävämpää ja huonommankin sään jälkeen voisi pistäytyä :)
- Laitteiden huoltaminen ja toimivuus tärkeitä. Nyt urheilupuiston välineet eivät toimi tai vaikea käyttää (jäähallin vieressä) tai ei saa kunnon liikerataa (Sumulaaksonkadun ylätaljatyyppinen tuntuu kuin liike ""loppuisi kesken"").
- Säädetävät vastukset mahdollistaisivat laitteiden käytön lähtötasosta riippumatta ja myös tavoitteellisesti kuormaa kasvattavasti.
- Olisi hyvä, jos saataisi kaupunkiin jonnekin ulkokuntosali, jossa olisi monipuolisesti välineistöä (köydet, renkaat, tankoteline, jossa pystyy etenemään käsillä roikkuen, bokseja jne. muuta crossfit kamaa).

Vastaajien mainitsemat esimerkkikohteet:

- Kerimäki
- Helsinki (Pirkkolan ulkokuntosali) ja Espoo (kuntokontit)
- Hämeenlinna (Ammattiopiston lähellä)
- Oulu (x2)
- Jyväskylä (mm. satamassa)
- Pori (Porin prikaatin Säkylän varuskunnan ulkoliikuntapaikka)
- Lappeenranta
- Lahti
- Tampere (Teknillisen yliopiston vieressä sijaitseva ulkokuntosali)
- Rovaniemi
- Kerava
- Vantaa

2.6 Avoimet vastaukset

Kyselyn lopussa annettiin mahdollisuus antaa vapaita kommentteja aiheeseen liittyen. Kohtaan saatiin runsaasti vastauksia etenkin toivotuista sijainneista. Koska sijaintitoiveita on voinut esittää paikkamerkinnoilla, ei lukuisia tekstimuotoisia tarkkoja sijaintitoiveita ole sisällytetty tähän yhteenvetoraporttiin. Samansisältöisiä kommentteja on yhdistetty merkitsemällä kommentin perään "useita kommentteja", jotta raportin pituutta on saatu rajattua. Muita kuin ulkokuntoilupisteisiin liittyviä kommentteja ei myöskään ole sisällytetty raporttiin, mutta ne on koottu omaksi tiedostokseen liikuntapalvelujen käyttöön.

- Ulkokuntosalivarustukset eivät pysy rikkomatta ja käyttäjiä on muidenkin kuntien kokemusten perusteella hyvin rajallisesti.
- Toivottavasti suunnittelussa aktiivisesti mukana kenttäväki eli liikuntapalveluiden ammattimaiset ohjaajat.
- Toivoisin, että jonkun leikkipuiston yhteyteen yhdistettäisiin kuntoilumahdollisuus. Lapsiperheessä kuntoilun löytäminen haasteellista toisinaan, mutta jos siihen saisi yhdistettyä perheen ulkoilun niin se olisi kiva.
- Olisi kiva saada niitä myös kuntoreiteille (useita kommentteja)
- Urheilupuiston laitteista osa rikki. (useita kommentteja)
- Ulkoliikuntapaikkoja tulisi olla myös sivukylillä eikä pelkästään vanhan Kouvolan keskustassa (useita kommentteja)
- Hyödynnettäisiin olemassa olevia liikuntapaikkoja esim. rappuset, minkä yhteyteen tuotaisiin edes jotakin laitteita. Näin ollen moni saisi treenistään monipuolisemman, koska rappusten käyttöaste on suuri. (useita kommentteja)
- Miksi Pappikallion pururadan kuntopiste poistettiin, eikä uutta tehty tilalle?
- Pitäisi seurata kuntoilupisteen käyttöastetta. Hyppymäen kiipeilyportaat lie Kouvolassa ylivoimaisesti paras kuntolaitteinvestointi hinta-laatusuhteeltaan. Ehkäpä sinne portaitten yhteyteen voisi sijoittaa kumtoilulaitteen tai vastaavan
- Laittakaa kuntoilu pisteitä lasten harrastuspaikkojen lähelle, jolloin vanhemmat voi kuntoilla siellä, kun lapset harrastaa (useita kommentteja)

- Nykyisten ulkokuntosalien sijainti on hyvä, mutta laatu ei. Laitteita on vaikea käyttää, tai niitä on todella vähän eivätkä laitteet/välineet oikein toimi. Mielummin saleja olisi vaikka vähemmän, mutta laatu olisi hyvä. Laadun ja laitteiden vähyys vuoksi en juuri käytä ulkokuntosaleja, mutta jos laatu olisi parempi, niin varmasti tulisi käytettyä viikoittaisten lenkkien yhteydessä.
- Kuusankoskelle joenrantaan tehty uusi ulkoreitti osuus. Sen varrelle ulkoliikuntapiste, kehonpainolla toimivat pisteet olisi poikaa. Siinä lepäisi mieli katsella jokimaisemaa Korian suuntaan ja kroppa saisi liikettä. Siellä muutoinkin on paljon ulkoilijoita, niin olisi varmasti käyttöä!
- Laadukkaita ulkokuntoilualueita on valitettavan vähän Kouvolassa, varsinkin Kuusankosken alue on jäänyt tästä kehityksestä kokonaan. Ulkokuntoilupaikat lisää ihmisten viihtyvyyttä alueella, terveyshyödyistä puhumattakaan.
- Nykyiset ulkoliikuntapaikat ovat suoraan sanottuna surkeita.
- Valaistus ja talvikunnossapito tai katos. Talvikunnossapito puhdistus välineet.
- Eri ikäiset on hyvä ottaa huomioon
- Toisaalta niin tylsät laitteet, ettei kiinnosta rikkoa niitä ..tiettyssä iässä kun tulee todella fiksuja tekoja
- Valitkaa mahdolliset paikat tarkoin..
- Toivottavasti näitä tulisi kesäksi Kouvolaan lisää, edes yksi hyvä olisi kiva!
- Paikalla olisi hyvä olla selkeät ohjeet noin kymmenelle liikkeelle, joita laitteilla voi tehdä. Tai vaikka pieni kuntopiirillinen liikkeitä toistomäärineen.
- Paikkoja voisi olla useampi mutta kaikkien ei olosi pakko olla niin "laajoja". Se että jokaisessa "taajamassa" olisi oma niin lisäsi varmasti käyttöä ja jos laitteita olisi eri tyyppisiä, niin jokaiselle jotain.
- Ulkokuntosalipaikkojen tulisi olla sellaisia, että myös niiden kunnossapitoon / huoltamiseen olisi varaa myöhemminkin. Ne tulisi mielestäni sijoittaa jo olemassa olevien leikkipuistojen yhteyteen tai lähelle (juuri on leikkipuistoja vähennetty ja olla vielä vähentämässä).
- koululaiset käyttävät
- frisbee-pojat innostuisivat kuntoilemaan monipuolisemmin, jos telineitä lähellä
- Taajaman ulkopuolella asuvana nykyisten laitteiden sijainti on minulle aivan liian kaukana ja vaikeasti saavutettavissa taajamien sisällä. Olisi hyvä saada laitepuistoja kulkureittien varrelle (autotiet, pyörätiet, ostoskeskukset), joihin olisi helppoa ja nopeaa pysähtyä ohikulkumatkalla tekemään nopea treeni. Sekin on parempi, kuin ei treeniä ollenkaan. Mikäpä olisi parempaa tienvarsimarkkinointia kaupungille, kuin ""Pysähdy matkalla tekemään treeni. Jaksat ajaa paremmin kohteeseen ja perillä saat jo levätä"". Esim. 6-tien liikkujat ja pitkää matkaa ajavat varmasti arvostaisivat muutakin taukotekemistä, kuin pullan syöntiä. Veturin lähistö/Utin ABC:n alue tai sen vastakkainen upea linnake olisivat mahtavia taukopaikkoja.
- En näe tarvetta ulkokuntoilupaikoille.
- Oli iloinen yllätys löytää välineitä ulkosalta, tosin niiden käyttö ei aina auennut tai oletettu tapa käyttää jää vaisuksi. Mielillä venyttelyyn ja vatsa/selkälihakseille. Härpäke saa kuitenkin kokeilemaan.
- Koen tämän erittäin tärkeänä!

- "Ulkokuntoiluvälineet eivät todellisuudessa edistä terveyttä perinteisten kestävyyslajien tavoin. En ole lenkkeillesäni nähnyt ikinä ulkokuntoiluvälineitä käytettävän.
- Painojen säätö on tärkeää jotta voi kehittyä. Kehon painolla huonoimmassa tapauksessa laihutuessaan vastus vähenee ja kunnon kehitys pysähtyy. Esim. David merkin säädettävät puistolaitteet löytyy uusista puistoista Oulussa. Huom Kouvolan urheilupuiston vanhat säädettävät laitteet on rikki. Painot putoilevat koska niiden lukitus ei ole kestänyt julkiskäyttöä.
- Osa nykyisistä ulkoliikuntapaikoista pitäisi purkaa koska ne ovat lähinnä surullisia. Esim. Lehtomäessä olevat muutamat metalliset kaaret, joilla voi tehdä "ei mitään"
- Ulkokuntoilupaikkojen yhteyteen voisi lisäksi toteuttaa puistokasvien istutuksia ja ympäristöaidetta. Kuntoilulaitteissa tulisi suosia ympäristöystävällisiä ja myrkyttömiä materiaaleja sekä pintakäsittelyaineita, mikäli se on turvallisuusmääräysten puitteissa mahdollista.
- Koulujen/harrastuspaikkojen läheisyyteen kannattaa sijoittaa urheilupaikkoja, jolloin ryhmät voivat hyödyntää niitä. Myös ulkoilumaastojen läheisyys kannustaa käyttämään, kun samalla kertaa voi käydä lenkkeilemässä.
- Toivottavasti ulkokuntoilupisteiden taso myös Kouvolassa paranee pian ja saadaan vähintään muiden kaupunkien tasolle ja miksei paremmaksikin!
- Kuntoilupaikan turvallisuus ja käytettävyys esim. siisteys, liukkaus, lumen poisto jne.
- Nämä nykyiset Mielakan kuntosadan keikkuvat laitteet kaipaavat hieman päivitystä, tukemista yms. jo rikkinäisten osien korjauksella. Jos muutosta tulee, niin osa laitteista jouduttaisiin ehkä uusimaan. Myös niiden sijainti on sellainen, että talvella niiden käyttö on mahdotonta, jos et ole hiihtäjä. Hyvä parempi sijainti olisi alueen leikkipuiston vierellä. Se mahdollistaisi talvikäytön. Avointa tilaakin alueella olisi riittävästi. Laitteiden päivitystä on paha selittää, koska ehdotukset pitäisi melkein näyttää. Muuten tulee pitkä ja hankala kirjoitus.
- Samoin jos laitepisteitä tehdään, niin sopiva väljyys tulisi miettiä, jotta oma rauha pisteellä on miellyttävä.
- Näillä pisteillä voisi esim. 1x/kk/piste kiertää kaupungin liikuntatoimen työntekijä pitämässä maksuttoman ohjauksen. Voisi olla, että näin saataisiin arempia ihmisiä uskaltautumaan itsenäisesti käyttämään pisteitä.
- Ehdottomasti tuollainen kunnollinen monipuolinen ulkokuntosali tyyppinen crossfitillä varustettu paikka. Ei kehon painolla koska niihin menee mummut vähän jumppailemaan, mikä kouvolan keskustassa on niin on tosi huono. Ja oltava monta laitetta, ehkä useampi muutama samojakin jos tulee ruuhkaa niin ei tarvitse odotella.
- Liikuntapaikkoihin kannattaa myös laittaa penkki levähdykseen ja ehdottomasti roskapönttö, koska ihmiset tuntevat roskaavan energiajuomatölkeillä ja muilla proteiinipatukoiden päällyskuorilla liikuntapaikkojen ympäristöt.
- Pari leuanvetorekkiä erikorkeuksilla, jotta voi tehdä esim kevennyttäjä leukoja, laatikot/boxit tukemaan kyykkyjä, jotain kahvoja tankoja ihan matalalle jotta punnertaessa ei tarvitse laittaa käsiä sohjoon, lätäkköön.
- Välineiden sijoitus aukeille paikoille, jotta esim keväällä lumien alkaessa sulamaan harjoittelu mahdollistuu. Inkeröisten opiston puiston nykyiset välineet ovat erittäin huonot, eivät vastaa nykyvaatimuksia. Em. laitteet ovat minimaalisella käytöllä.
- Nykyiset välineet esim Urheilupuistossa ovat muuten hyviä, mutta osa laitteista liian isoja pienelle ihmiselle, nainen 150cm. Kaikkia laitteita ei pysty välttämättä käyttämään, koska

jalkojen tai käsien pituus ei riitä. Mieluummin sellaisia laitteita, jotka sopivat kaikenpituusille ihmisille.

- Kuusankoskella killingillä sijaitsevat ovat kyllä ihan vitsi, samoin jaakonpuiston uusitussa leikkipuistossa olevat. Ottakaa hyvät ihmiset mallia isommista kaupungeista, kuten Kerava, Helsinki, Vantaa, Espoo
- Minusta kuntoilijoiden/harrastajien käyttämän jopa väittäisin aika suosituksi muodostuneen Harjunmäen kuntopolun alueella olevan laavun vieressä sijaitsevat ja olemassa olevat kuntolaitteet ovat uusinnan/vaihdon tarpeessa. Nykyiset iänikuiset vanhat ja kuntoilijoille epäkäytännöllisetkin jo aikansa eläneet puumöhkäleiset laitteet ovat ihan mennyttä aikaa ja tilalle olisi syytä saada jo nykyaikaisemmat laitteet kyseisen aluun käyttäjiä varten. Uskoisin niiden kasvattavan lisää muuten jo alueen hyvää suosiota ja lukuisten alueella liikkuvienkin kuntoilijoiden tarvetta ja käyttöaste olisi varmasti suurempi kuin nykyisillä olemassa olevilla kaameilla puuhökötyks laitteilla.
- Monta kertaa yksikertaiset laitteet on toimivampia ei tehdä liian hienoja
- Kunto- ja luontoopolkujen varrelle ympäri Kouvolaa. Satunnainen kuntoilulaitte ilahduttaa polkukävelijää ja innostaa kokeilemaan yksinkertaisia kuntovälineitä ilman yleisön painetta.
- Toivoisin reiden lähentäjä ja loitontaja laitetta Urheilupuiston liikuntapaikkaan nykyisten laitteiden lisäksi.
- Väestö ikääntyy ja omaehtoinen liikkuminen on avainasemassa - jos kuntoiluvälineitä löytyy helposti kivoista paikoista kulkureittien varrelta niitä varmasti käytetään!
- "PalveluasumISRakennusten ja julkisten rakennusten piha-alueiden hyödyntäminen (esim. koulujen, uimahallien, jäähallien ja muiden liikuntalaitosten piha-alueet).
- Olen käyttänyt jäähallin viereisiä laitteita suhteellisen usein, ja olen huomannut että kyseiset laitteet tarvitsisivat kunnollisen huollon. Osa laitteista on jäykkiä ja välillä jumiutuvat. Joissakin laitteissa toinen puoli saatta toimia hyvin ja toinen puoli taas huonosti
- Valvotulla alueella ilkeivallan ehkäisyksi.
- Olleelista selketä ohjeet ja se, mihin liikkeen on tarkoitus tehota. Joskus laitteella ei tiedä mitä tekisi vai välineellä ei keksi mitä sillä voisi tehdä (rekit yms.)"
- Plussaa sijainti paikassa, jossa monenlaista tekemistä, esim pururata, lasten leikkipuisto jne. Tällöin ei tarvi vartavasten lähteä tekemään jumppaa vaan hoituu sujuvasti esim. lasten leikkiessä (lapset usein haastava yhdistää kuntoa nostavaan liikuntaan).
- Toivoisin ulkoliikuntavälineisiin selkeitä ohjetauluja siitä, mitä laitteella voi tehdä. Esim urheilupuistossa vallitsee aina kollektiivinen hämmennys, kun yhdessä veikkaillaan, että mitähän tällä voisi tehdä, kun kukaan ei ole vielä keksinyt järkevää käyttöä.

3 Yhteenveto

Kyselyyn saatiin yli 800 vastausta. Kaksi kolmasosaan kyselyyn vastanneista on käyttänyt Kouvolassa nykyisin olevia ulkokuntoiluvälineitä ja heistä pääosalla käyttö on ollut satunnaista. Vastaajien mielestä nykyiset välineet vastaavat heidän tarpeitaan vain osittain eikä niiden määrä ole riittävä. Toiveita ulkokuntoilupisteiden sijoittamiselle saatiin runsaasti eri puolille Kouvolaa. Toiveissa korostuivat luonnollisesti suurimmat asutuskeskittymät. Eri taajamiin merkityt sijaintitoiveet hajautuivat osassa taajamia, kuten keskustassa, Kuusankoskella, Koriolla ja Myllykoskella hyvin eri puolille, kun taas Voikkalla, Valkealassa, Jaalassa sekä Anjala-Inkeroinen alueella ne keskittyivät muutamaani eri paikkaan. Parhaaksi sijainniksi vastaajat kokivat kotinsa läheisyyden ja miellyttävän ympäristön.

Vastaajat kokivat ulkokuntoilupisteet tarpeellisiksi ja uskoivat käyttävänsä niitä säännöllisesti, jos ne sijaitsisivat sopivassa paikassa. Kyselyn perustella kysyntää olisi hyvin eri tyyppisille ulkokuntoilupisteille. Vastaajat kertoivat runsaasti havaintojaan nykyisistä kuntoilupisteistä sekä antoivat näkemyksiään uusien pisteiden välineistöstä. Lisäksi avoimissa kommentteissa vastaajat kertoivat yleisiä toiveita ulkokuntoilupisteiden sijoitukselle, kunnossapidolle ja valvonnalle. Kyselyn tulokset antavat hyvän pohjan ulkokuntoilupisteiden palveluverkon ja yksittäisten kohteiden suunnittelulle.